



Höors skolor, förskolor och fritidshem

VECKA 40	MÅNDAG 4/10	TISDAG 5/10	ONSDAG 6/10	TORSDAG 7/10	FREDAG 8/10
Frukost	Grahamsgröt med bröd, pålägg och grönsak	Fil med müsli och bär, bröd, pålägg och grönsak	Havregrynsgröt med äppelmos, bröd, pålägg och grönsak	Mannagrynsgröt med kanel, mjölk, bröd, pålägg, och grönsak	Ägg med kaviar och makrill, bröd, grönsak och fruktbit
Lunch	Flygande Jacob	Ångad fiskfilé med dillsås och potatis	Mexicosoppa med sojafärs	Stekt falukorv med makaroner och persiljesås	Biff Lindström med potatismos och lingon
	Chiligratinerad oumph	Rotfruktsgratäng	Kökets soppa	Vegokorv med makaroner	Grönsaksbiff med potatismos
Mellanmål	Smaksatt yoghurt med flingor och grönsakstav	Bröd med pålägg, grönsak och fruktbit	Pizzaslice med vitkålssallad	Bröd med pålägg, grönsak och fruktbit	Selfie-macka

Till lunchen serveras en buffé med grönsaker och rotfrukter enligt säsong, knäckebröd och bordsmargarin.
Som måltidsdryck serverar vi ekologisk mjölk; lättmjölk till skolor och mellanmjölk till förskolor samt vatten till alla.
Matsedeln följer Livsmedelsverkets riktlinjer. Med reservation för ändringar.